

BAB II TINJAUAN

PUSTAKA

A. Anak Usia Dini (AUD)

Menurut Bab 1, Pasal 1, Butir 14 dari UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui rangsangan pendidikan yang bertujuan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak agar mereka siap untuk memasuki pendidikan lebih lanjut. Menurut Depkes RI, pertumbuhan adalah bertambah banyak dan besarnya sel seluruh bagian tubuh yang bersifat kuantitatif dan dapat diukur, sedangkan perkembangan adalah bertambah sempurnanya fungsi dari alat tubuh.

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) adalah jenjang pendidikan yang diberikan kepada anak-anak sebelum mereka mencapai usia pendidikan dasar. PAUD terbagi menjadi tiga kategori: formal, non-formal, dan informal. Taman Kanak-kanak adalah jalur pendidikan formal untuk anak-anak usia dini. TK biasanya diberikan kepada anak-anak berusia lima hingga enam tahun.

Tujuan pendidikan TK adalah untuk mengajarkan siswa nilai agama dan moral, fisik motorik kasar dan motorik halus, kesehatan fisik, kognitif, yang mencakup pengetahuan umum dan sains, konsep bentuk, warna, ukuran, dan pola, konsep bilangan, menerima dan mengungkapkan bahasa, keaksaraan, dan nilai sosial dan emosional. (Islaeli, 2020).

B. Edukasi Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah bentuk gizi seimbang yang menggambarkan semua prinsip gizi seimbang yaitu beragam pangan, kebersihan dan keamanan pangan, aktifitas fisik dan pemantauan berat badan bagi masyarakat di suatu wilayah atau bangsa.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian Pendidikan adalah upaya untuk mendewasakan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok melalui latihan dan pembelajaran. WHO (2008)

menyatakan bahwa edukasi adalah proses memperbaiki kesehatan individu dan masyarakat melalui peningkatan kontrol. Menurut DEPKES RI (2021), keperawatan kesehatan dan komunitas mendefinisikan edukasi sebagai proses meningkatkan dan melindungi kesehatan seseorang atau kelompok dengan meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan kemauan yang didorong oleh faktor tertentu untuk meningkatkan kesehatan mereka. (Abdhul, 2021).

1. Pilar Gizi seimbang

Pada prinsip gizi terdapat 4 pilar gizi seimbang, yaitu (Permenkes, 2014) :

a. Mengonsumsi anekaragam pangan

beranekaragam dalam prinsip ini, yang berarti bahwa selain berbagai jenis makanan, juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dikonsumsi secara teratur. Dalam beberapa dekade terakhir, inovasi pola makan telah mempertimbangkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh:

- a. Untuk menghindari kontaminasi tangan dan makanan dengan kuman seperti tyfus dan disentri, Anda harus mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, dan setelah buang air besar dan kecil.
- b. menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit
- c. selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit
- d. selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

c. Melakukan aktivitas fisik

Salah satu cara untuk menjaga keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi, terutama sumber energi, dalam tubuh, adalah melalui aktivitas fisik, yang mencakup segala macam kegiatan tubuh, termasuk olahraga.

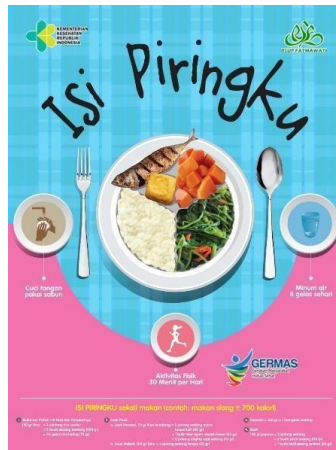
d. Memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Pemantauan BB normal harus menjadi bagian dari pola hidup yang seimbang dengan gizi seimbang. Ini dilakukan untuk membantu mencegah variasi BB yang berbeda dari BB normal dan untuk menangani masalah segera setelah terjadi.

Pada anak usia sekolah, menjaga pola makan yang seimbang akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan mereka. Anak-anak akan tumbuh sehat sehingga mereka dapat mencapai prestasi belajar yang tinggi dan memiliki kebugaran yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam semua aktivitas. Ini akan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Kebiasaan makan pengasuh (ibu), kebiasaan makan di rumah, faktor sosial ekonomi, dan faktor sensori semua memengaruhi pilihan makan. (Hanson *et al*, 2019).

Terdapat 6 pesan gizi seimbang untuk anak usia 2-5 tahun, yaitu :

- a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga.
- b. Perbanyak mengonsumsi makanan kaya protein seperti ikan, telur, susu, tempe, dan tahu.
- c. Perbanyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan
- d. Batasi mengonsumsi makanan selingan yang terlalu manis, asin, dan berlemak.
- e. Minumlah air putih sesuai kebutuhan.
- f. Biasakan bermain Bersama dan melakukan aktivitas fisik setiap hari.



2. Isi Piringku

Gambar 1. Isi Piringku

Pemberian pendidikan tentang gizi seimbang, yang terdiri dari empat prinsip: keanekaragaman pangan, pola hidup sehat, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur, adalah salah satu cara untuk mencegah masalah gizi pada anak sekolah. Keanekaragaman makanan saat setiap makan digambarkan dengan piring makan saya. (Departemen Kesehatan, 2014).

Untuk meningkatkan atau mempertahankan gizi yang sehat, individu atau masyarakat harus berperilaku seperti yang diajarkan melalui edukasi gizi. (Notoatmodjo, 2014).

a. Metode Edukasi

Metode merupakan perencanaan secara menyeluruh untuk menyajikan materi pembelajaran bahasa secara teratur, tidak ada satu bagian yang bertentangan, dan semuanya berdasarkan pada suatu pendekatan tertentu. Berikut beberapa metode yang biasa digunakan untuk menyampaikan edukasi:

a) Metode Ceramah

Ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada para siswa dan ibu siswa sehingga memperoleh informasi tentang pentingnya pengkonsumsian sayur dan buah

b) Metode Diskusi

Diskusi adalah suatu metode pengetahuan yang menghadapkan para siswa dan ibu siswa pada suatu permasalahan.

c) Metode Tanya Jawab

Tanya jawab adalah metode mengajar yang memungkinkan terjadinya komunikasi langsung yang bersifat twoway traffic, karena pada saat yang sama terjadi dialog narasumber dengan para siswa dan ibu siswa.

b. Media edukasi

Media edukasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan leaflet dan video animasi yang akan ditayangkan kepada setiap responden.

c. Materi edukasi

Materi edukasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah menjelaskan yang terkait dengan edukasi gizi seimbang, jenis sayur dan buah dan pentingnya konsumsi sayur dan buah

d. Frekuensi Pemberian Edukasi

Intervensi yang diberikan adalah edukasi. Intervensi dilakukan sebanyak 3 kali dengan jarak satu minggu, dalam 1 minggu terdapat 1 kali pertemuan dengan masing-masing pertemuan menghabiskan waktu $\pm$ 60 menit. Setiap minggu dilakukan 1 kali edukasi. Edukasi pertama dilakukan *pretest* dan pemberian edukasi materi pertama. Minggu berikutnya diberikan edukasi dengan materi kedua. Dan pada minggu berikutnya diberikan edukasi dengan materi pengulangan dari materi 1 sampai 2. Setelah semua materi disampaikan akan dilakukan *post – test* yang akan dilaksanakan 1 minggu setelah diberikan edukasi terakhir.

C. Sayur dan Buah

Menurut P2PTM Kemenkes RI (2018), sayuran adalah sumber penting dari banyak zat gizi, termasuk vitamin A, vitamin E, vitamin C, asam folat, potasium, dan serat makanan. Sayuran juga memiliki tingkat nutrisi yang berbeda, tergantung pada jenisnya. Buah-buahan

mengandung berbagai vitamin (Vit A, B, B1, B6, C), mineral, dan serat pangan. (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Sebagian vitamin dan mineral yang ditemukan dalam buah dan sayuran berfungsi sebagai antioksidan dan melindungi tubuh dari zat jahat. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat, terutama fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu, seperti wortel dan kentang, juga menyediakan karbohidrat, sementara buah tertentu, seperti alpokat dan buah merah, juga menyediakan lemak tidak jenuh. Oleh karena itu, mengonsumsi buah-buahan dan sayuran merupakan bagian penting dari menjaga gizi seimbang. (Kemenkes, 2014). Dalam istilah "kebiasaan makan sayur dan buah keluarga" yang dimaksud adalah kebiasaan yang ditunjukkan oleh keluarga dalam hal makan sayur dan buah. Kebiasaan ini meliputi ketersediaan sayur dan buah di rumah, aturan yang berlaku untuk makan sayur dan buah, instruksi yang diberikan ibu, tanggapan ibu terhadap keengganan anak untuk makan sayur dan buah, teladan yang diberikan ibu dan anggota keluarga, dan beragam jenis sayur dan buah dan olahan yang tersedia di rumah

Menurut Padmiari (2010), warna pada sayur dan buah menunjukkan kandungan gizinya daripada hanya membedakan jenisnya.

a) Merah tua atau ungu

Anthocyanin, sejenis antioksidan yang mampu mengurangi resiko penyakit jantung dan stroke, ditemukan dalam sayur dan buah berwarna merah tua atau hampir ungu. Cherry, blackberries, blueberries, plum, prem, anggur merah dan ungu, terong ungu, apel ungu, kol ungu, pir ungu, dan cabai merah adalah contoh sayur dan buah berwarna merah tua atau ungu.

b) Merah

Kandungan buah merah menunjukkan adanya antosianin dan likopen. Antosianin mencegah infeksi dan kanker kandung kemih, dan likopen mencegah kemunduran fisik dan mental sehingga Anda tidak mudah pikun. Namun, jika ditemukan pada sayuran, itu menunjukkan bahwa sayuran mengandung flavonoid, yang berfungsi sebagai anti-kanker.

Semangka, stroberi, tomat, dan jambu biji berwarna merah, dan kol dan bayam berwarna merah.

c) Jingga

Sayur dan buah berwarna jingga mengandung betakaroten, yang digunakan tubuh untuk menghambat penuaan dan meremajakan sel-sel. Sayuran kuning dan wortel adalah contoh sayuran berwarna jingga. Buah-buahan seperti melon, pepaya, aprikot, mangga, dan jeruk juga berwarna jingga.

d) Kuning

Sayur dan buah kuning juga mengandung pigmen lutein yang dapat mencegah kebutaan, terutama pada wanita yang lebih tua. Mereka juga dianggap dapat mencegah penyakit jantung koroner dan stroke. Pasalnya, sayur dan buah kuning kaya kalium. Buah kuning seperti belimbing, nanas, pisang, dan sayuran seperti labu kuning, paprika, dll.

e) Hijau

Buah yang berwarna hijau mengandung banyak asam alekat yang membantu menormalkan tekanan darah dan mencegah kanker. Sayuran hijau memiliki banyak vitamin C dan B kompleks, zat besi, kalsium, magnesium, fosfor, betakaroten, dan serat, sehingga sangat baik untuk kesehatan kulit. Klorofil membentuk warna padini. Warna hijau yang lebih pekat atau gelap pada sayur dan buah menunjukkan bahwa ada lebih banyak vitamin dan mineral di dalamnya. Buah dengan warna hijau adalah alpukat, melon, anggur hijau. Jenis sayuran berwarna hijau adalah bayam, caisim, sawi hijau, bokchoi, brokoli dan daun singkong.

f) Putih

Sayur dan buah berwarna putih Meskipun sayur dan buah putih memiliki kandungan vitamin C dan serat yang tinggi, antioksidannya hanya sedikit. Sayuran putih membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan dan meningkatkan ketahanan tubuh. Sayuran putih

termasuk taoge, kol, kembang kol, sawi putih, rebung, dan jamur, dan buah putih termasuk sirsak, duku, kelengkeng, dan leci.

World Health Organization (WHO) Orang-orang biasanya disarankan untuk mengonsumsi 400 g sayuran dan buah-buahan setiap hari untuk hidup sehat. Ini termasuk 150 g buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang, 1 1/2 potong pepaya ukuran sedang, atau 3 buah jeruk ukuran sedang) dan 250 g sayur (setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan). Disarankan bahwa Menurut piramida makanan dalam pedoman gizi seimbang, porsi sayur yang dikonsumsi orang Indonesia setiap hari berkisar antara 300-400 gram untuk anak balita dan anak usia sekolah dan 400-600 gram untuk remaja dan orang dewasa harus tiga hingga empat porsi, dan porsi buah sebanyak dua hingga tiga porsi. Ini adalah sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut. (Kemenkes, 2014).

Adapun dampak dari kurangnya mengonsumsi sayur dan buah yaitu :

- a. Terganggunya kesehatan mata
- b. Adanya gangguan pencernaan
- c. Munculnya gejala anemia seperti rasa letih, lesu, malas dan kurang konsentrasi akibat menurunnya kadar sel darah merah (Yuliarti, 2008 dalam Rosidi, dkk 2012).
- d. Menurunkan kekebalan tubuh
- e. Meningkatkan risiko kegemukan

D. Perilaku

Perilaku seseorang, seperti manusia, mencakup banyak hal, seperti berjalan, berbicara, bereaksi, makan, dan lainnya. Kegiatan internal seperti berpikir, persepsi, dan emosi juga merupakan bagian dari perilaku manusia. Perilaku organisme terdiri dari berbagai tindakan yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku ini mengandung tiga hal, yaitu

a. Pengetahuan

Pengetahuan muncul sebagai hasil dari pengindraan terhadap sesuatu. Panca indra manusia termasuk penciuman, rasa, pendengaran,

penglihatan, dan raba untuk melakukan pengindraan. Telinga dan mata adalah sumber utama pengetahuan manusia. Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan, juga dikenal sebagai domain kognitif, memainkan peran penting dalam menentukan tindakan seseorang. Kognitif memiliki enam tingkatan pengetahuan. (Notoatmodjo, 2012) yaitu:

1) Tahu (*know*)

Mengingat suatu topik yang telah dipelajari sebelumnya adalah bagian dari pengetahuan tingkat ini. Ini termasuk mengingat kembali satu hal tertentu serta semua materi atau stimulus yang telah dipelajari.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3) Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini mencakup kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu hal. Penilaian ini didasarkan pada kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya atau pada kriteria yang telah ada sebelumnya.

Ada dua metode yang dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan subjek penelitian: wawancara dan angket kuesioner. Yang pertama melibatkan pertanyaan yang berkaitan dengan subjek penelitian. (Notoatmodjo, 2010 dalam Hombing 2015).

b. Sikap (*attitude*)

Sikap adalah reaksi atau respon yang tertutup dari seseorang terhadap suatu objek atau stimulus tertentu. Secara nyata, sikap menunjukkan adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu; ini termasuk reaksi emosional terhadap simulasi sosial dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2012). Konsep terdiri dari banyak tingkatan. (Notoatmodjo, 2012) yaitu :

a. Menerima (*receiving*)

Menerima berarti bahwa subjek ingin dan memperhatikan stimulus yang diberikan. Salah satu cara untuk melihat sikap seseorang terhadap nutrisi adalah dengan melihat seberapa ingin mereka menghabiskan waktu dan perhatian mereka pada ceramah tentang nutrisi.

b. Merespons (*responding*)

Salah satu tanda sikap adalah menjawab pertanyaan, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Ini karena mencoba menjawab pertanyaan atau menyelesaikan tugas, apakah itu benar atau salah, menunjukkan bahwa orang menerima gagasan tersebut.

c. Menghargai (*valuing*)

Salah satu tanda sikap tingkat tiga adalah meminta orang lain untuk berbicara tentang masalah. Seorang ibu dapat menunjukkan sikap positif terhadap nutrisi anaknya dengan mengajak ibu lain untuk pergi ke posyandu atau berbicara tentang nutrisi anak.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Sikap yang paling tinggi adalah bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala risiko. Misalnya, seorang ibu ingin menjadi akseptor KB meskipun dia

dihindari oleh orang tua atau mertua sendiri. Mungkin untuk mengukur sikap seseorang secara langsung atau tidak langsung. Dengan menggunakan kategori seperti sangat setuju, tidak setuju, atau sangat tidak setuju, secara langsung dapat ditanya bagaimana pendapat atau pernyataan siswa tentang suatu hal. (Notoatmodjo, 2012).

c. Praktik atau Tindakan (*Practice*)

Praktik adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap. Usia, jenis kelamin, tempat tinggal, kebiasaan keluarga, pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang adalah salah satu dari banyak faktor yang memengaruhi kebiasaan gizi seimbang. Praktik atau tindakan dianggap benar jika hampir setengahnya sesuai dengan teori yang ada. Sebaliknya, jika kurang dari setengahnya sesuai dengan teori yang ada, praktik atau tindakan dianggap salah. (Maharibe, 2014). Praktik dalam penelitian ini akan dilihat dari makanan yang dikonsumsi dalam 3 hari terakhir.

E. Video

Video merupakan media audio visual yang semakin populer di masyarakat. Pesan yang disajikan bisa bersifat fakta maupun fiktif yang bisa bersifat informatif, edukatif maupun instruksional. Video animasi adalah salah satu media pembelajaran audio visual yang dapat digunakan di sekolah anak usia dini. Video ini mampu menggabungkan teknologi audio dan visual untuk membuat tayangan yang dinamis dan menarik.

Dengan kombinasi gambar dan suara yang muncul dalam video yang menampilkan tayangan cerita yang singkat, diharapkan membuat anak-anak yang lemah dan lambat lebih mudah menerima dan memahami pesan yang disampaikan (Yudianto, 2017). Selain itu, gambar dan suara yang muncul dalam video tersebut diharapkan dapat membuat anak-anak tidak bosan dan meningkatkan minat mereka dalam belajar.

Adapun kelebihan dari penggunaan media video antara lain :

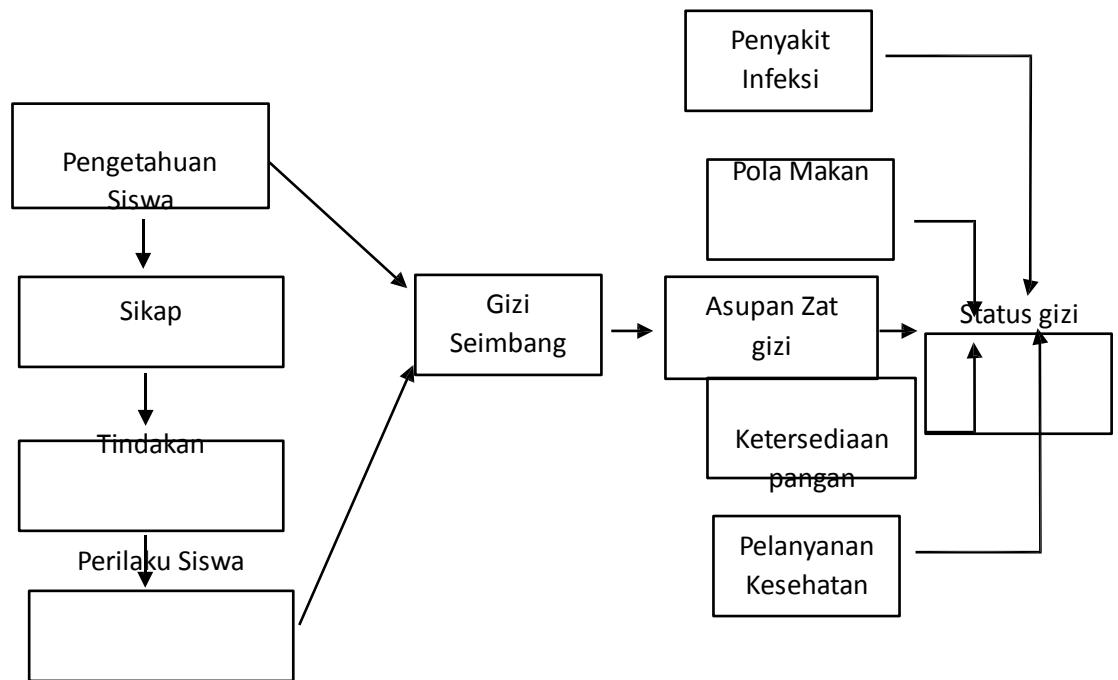
1. Dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya.
2. Dengan alat perekam video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi dari ahli-ahli/spesialis.
3. Demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga pada waktu edukasi bisa memusatkan perhatian pada penyajiannya.
4. Kontrol sepenuhnya ada pada pemateri.
5. Menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang.
6. Keras lemah suara dapat diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar/pesan yang akan didengarkan.

Terdapat kelemahan dari penggunaan media video antara lain :

1. Hanya mampu melayani secara baik untuk mereka yang sudah mampu berpikir abstrak.
2. Memerlukan peralatan khusus dalam penyajiannya.

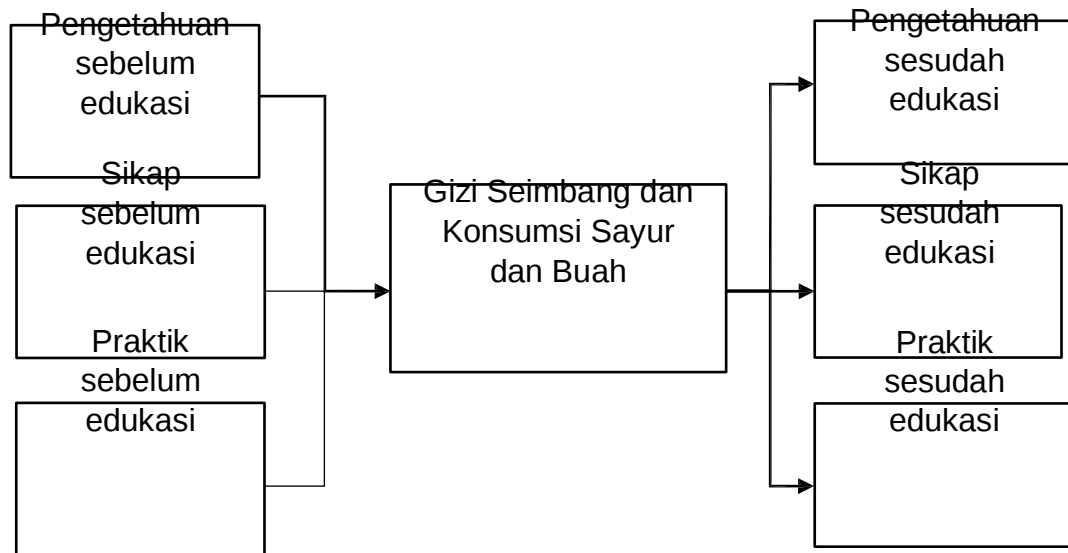
Video animasi berdurasi sekitar sepuluh menit dan berbicara tentang manfaat mengonsumsi sayur dan buah, efek mengonsumsi mereka, jenis sayur dan buah, porsi makan (isi piringku), dan kandungan gizi.

F. Kerangka Teori



Gambar 2 Kerangka Teori
Sumber: Enggarwati (2007)

G. Kerangka Konsep



Gambar 3 Kerangka Konsep

H. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Perilaku tentang gizi seimbang dan praktik Konsumsi sayur dan buah	Perilaku tentang gizi seimbang yang terdiri dari pengetahuan, sikap dan praktik	-	-	-
a.	Pengetahuan	Hasil dari tahu melalui penglihatan, pendengaran dan kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang pada siswa PAUD Kartini	Menggunakan kuesioner sebanyak 5 pertanyaan. Jika jawaban benar diberikan nilai 1 dan salah diberikan nilai 0. Kemudian skor dijumlahkan. Nilai maximum 5 dan nilai minimum 0	Skor pengetahuan yaitu 0 sampai 5	Ordinal
b.	Sikap	Refleksi pengetahuan, melalui respon setuju atau tidak setuju siswa terhadap pernyataan tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang pada siswa PAUD Kartini	Menggunakan kuesioner sebanyak 10 pernyataan. Jika pertanyaan positif maka setuju bernilai 1, ragu - ragu bernilai 0 dan tidak setuju bernilai 0. Sedangkan pada pertanyaan negatif maka setuju bernilai 0, ragu-ragu bernilai 0, tidak setuju bernilai 1.	Skor sikap yaitu 0 sampai 10	Ordinal
c.	Praktik konsumsi sayur dan buah siswa	Tindakan yang dilakukan siswa sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang terhadap praktik konsumsi sayur dan buah pada anak	Menggunakan kuesioner ditanyakan kepada siswa dan didampingi oleh ibu siswa. Kemudian menghitung rata-rata hasil data praktik dari hari pertama sampai hari ketiga.		Rasio

I. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh pengaruh edukasi tentang gizi seimbang terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah siswa PAUD Kartini di Desa Wonosari.

H0 : Tidak ada pengaruh pengaruh edukasi tentang gizi seimbang terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah siswa PAUD Kartini di Desa Wonosari

BAB III

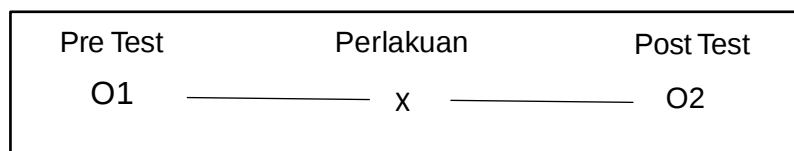
METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di PAUD Kartini di Desa Wonosari, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2023 S/D Mei 2023.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah rancangan eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan menggunakan model rancangan penelitian *One Group Pre and Post Test*. Model rancangan rencana *One Group Pre and Test desain*, yaitu digambarkan sebagai berikut (Rachmat, 2015) :



Gambar 4. Bentuk rancangan *one group pre-post test*

Keterangan :

O1 : *Pre test*, yaitu pengukuran pengetahuan, perilaku, dan sikap siswa terkait pentingnya makan sayur dan buahan sebelum dilakukan intervensi.

X : Intervensi , yaitu edukasi gizi tentang pentingnya sayur dan buah.

O2 : *Post test*, yaitu pengukuran pengetahuan, perilaku, dan sikap siswa terkait pentingnya makan sayur dan buahan sesudah dilakukan intervensi.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa PAUD Kartini di Desa Wonosari, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang jumlah sampel yang diperoleh berdasarkan informasi yang diberikan oleh pihak sekolah melalui wawancara dengan Kepala sekolah dengan jumlah 35 orang.